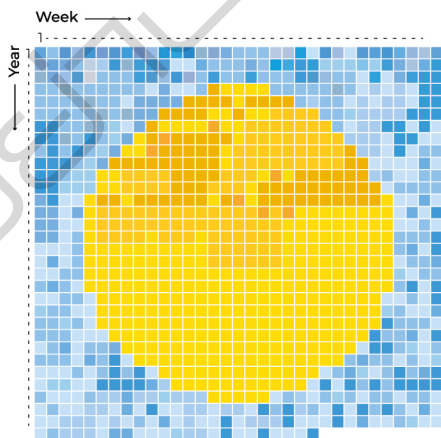
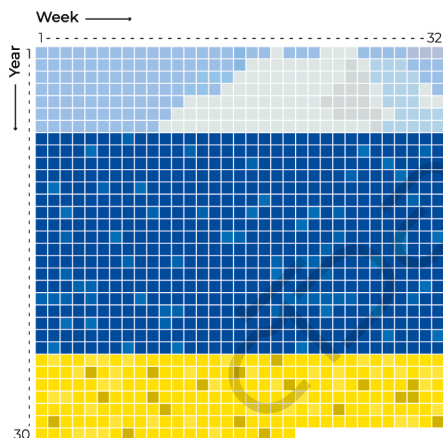
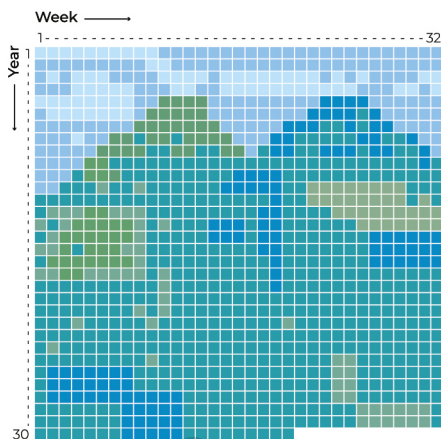
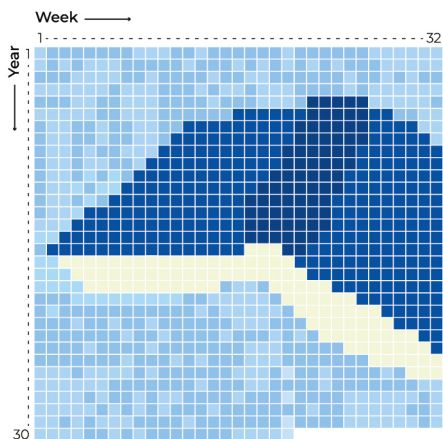


howto



MEDITATIONS FOR MORTALS

สี่สัปดาห์ถูกคิดเพราะชีวิตมีแค่สี่พันสัปดาห์

28 ข้อเขียนกระตุกต่อมสำหรับมนุษย์เดินดินในโลกที่รีบเร่งและหุคอย่างรุนแรง

OLIVER BURKEMAN

ผู้เขียนหนังสือขายดีระดับปรากฏการณ์

“ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์” ที่ขายแล้วมากกว่าแสนเล่ม

นุชนาฏ เนตรประเสริฐศรี แปล

howto

Meditations for Mortals

สี่สัปดาห์อุทิศคิดเพราะชีวิตมีแค่สี่พันสัปดาห์

Oliver Burkeman

เขียน

บุษนาภ เนตรประเสริฐศรี

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



สี่สัปดาห์ฝึกคิดเพราะชีวิตมีแค่สี่สัปดาห์
Meditations for Mortals

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

Copyright © Oliver Burkeman 2024
First published by The Bodley Head in 2024

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7761-3

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุขธีวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร
บรรณาธิการ ชนพงศ์ วสุวัต • บรรณาธิการต้นฉบับ จารุพันธ์ พันธชาติ
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรวิไลกษณ์ เขยกลั่น • ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม วรณศิลป์ สุวิริยะเสถียร
คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร ปุณยวิชัย พันธุ์แก้ว, ชวิญ เปรมิกา

คำนำสำนักพิมพ์

“ถ้าให้เวลาผม 6 ชั่วโมงในการตัดต้นไม้ ผมจะใช้
4 ชั่วโมงแรกลับขวานให้คม”

เอบราแฮม ลิงคอล์น เคยกล่าววาทะเด็ดที่เป็นดังสโลแกน
ของโลกแห่งผลิตรายการเอาไว้เช่นนั้น

แต่หากให้เวลาคุณ 4,000 สัปดาห์ในการมีชีวิต คุณคิดว่า
จะใช้สัปดาห์ชั่วโมง “ลับขวาน” จนมั่นใจได้ว่า “พร้อมที่สุด” กันละ

ปลาย พ.ศ. 2565 สำนักพิมพ์ howto ได้จัดทำหนังสือเล่มหนึ่ง
ออกมา หนังสือเล่มนี้ใช้เวลาเพียงไม่ถึงสัปดาห์ก็กลายเป็นกระแสไวรัล
บอกต่อกันอย่างล้นหลามบนโลกออนไลน์ นำมาซึ่งยอดขายระดับ
ปรากฏการณ์แบบที่พบได้ยากสำหรับหนังสือที่เนื้อหาเข้มข้น จริงจัง
และหนักหน่วง พูดถึง “ความจำกัด” ของชีวิตมนุษย์เงินเดือน กับโลก
ที่เร่งรีบและคาดหวัง แม้จะสรรหาเครื่องมือเครื่องมือมากมายในการ
ทำให้มันดีขึ้นสักเท่าไร ก็ดูราวกับว่าสิ่งที่พวกเขาต้องทำไม่มีวันลดน้อย
ลงไปได้ ปริมาณงานและความคาดหวังเดินหน้าต่อไปอย่างไม่วัน
หยุดยั้ง

หนังสือเล่มนั้นชื่อ “ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์”
และมนุษย์เดินดินเหล่านั้น ก็คือพวกเราทุกคนนั่นเอง

ในหนังสือเล่มนี้ Oliver Burkeman ผู้เขียนกลับมาอธิบายแนวคิดของเขาเพิ่มเติมในเชิงลึก เป็นบทสั้น ๆ อ่านง่าย พร้อมวิธีปฏิบัติที่นำไปใช้ได้เลย นี่คือนิพนธ์ที่จะบอกคุณว่าแนวคิด “โปรดักทีฟ” ทำร้ายคุณไปมากเพียงใด แค่อ่านไปทีละวัน 28 วัน ก็จะจบครบ 4 สัปดาห์ เปรียบไปก็เหมือนการใช้เวลาในชีวิตสัก 4 สัปดาห์จาก 4,000 สัปดาห์ของคุณเรียนรู้ความหมายของการ “ลับขวาน” อยู่บน “ความจริง”

มีสูตรสำเร็จจำนวนมากที่พยายามบอกว่ามนุษย์จัดการทุกอย่างให้ลงล็อกได้ เพียงแค่จัดตารางกิจกรรมอย่างรัดกุม เคร่งทำตามอย่างสม่ำเสมอ ก็จะฝ่าฟันทุกอุปสรรคได้อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน เหมือนจะบอกว่าคุณต้องมีขวานที่ “คมที่สุด” เพื่อต่อไปจะตัดต้นไม้ได้ “เยอะที่สุด” ทว่าเรากำลังหลงทางจากความเป็นจริงเกินไปหรือเปล่า เราัวแต่เสียเวลากังขากับความไม่พร้อมในตัวตน เผาตรีเตรียมเพื่อความเป็นไปได้ร้อยแปดที่ส่วนมากคงไม่เกิดขึ้นด้วยซ้ำ ไม่ใช่เรื่องแปลก ในเมื่อชีวิตมนุษย์ช่างสั้น เราก็คงอยากเก็บเกี่ยวทุกวินาทีให้สมบูรณ์แบบไร้ที่ติ แต่ผลสุดท้ายก็ได้แต่นั่งทบทวนใจที่ไม่สามารถควบคุมอะไรได้ตั้งใจ...เพราะมนุษย์ไม่มีพลังเหนือธรรมชาติเช่นนั้น

จะดีกว่าไหมหากเราหันมายอมรับกันตรง ๆ ว่า “มนุษย์” นั้นอ่อน
ชางไม่สมบูรณ์เอาเสียเลย คุณจะไม่มีวันคมกริบมากไปกว่านี้ และ
ปัญหาสารพันคงไม่มีทางหมดไป หากกล้ายอมรับความธรรมดาสามัญ
ของชีวิต คุณจะเริ่ม “อยู่” ณ ตรงนี้อย่างแท้จริง เริ่มเข้าใจว่าไม่ต้อง
ใช้ทุกกลมหาใจให้คุ้มค่าที่สุด บนเส้นทางที่แม้จะขรุขระบ้างแต่ก็มี
คุณค่ามากให้คุณเดินต่อไป

เมื่อร่วมเดินทางกันจนสุดทางถึงสัปดาห์ที่สี่ คุณจะไม่ได้
เปลี่ยนเป็นคนใหม่ในทันที ไม่มีทางเลย Oliver Burkeman ถึงขั้น
กล่าวเองด้วยซ้ำว่า “แค่ในสัปดาห์ก็ไม่มีใครคาดหวังจะโอรับ
ข้อจำกัดของตัวเองได้เต็ม ๆ หรอก” นี่ไม่ใช่ตำราที่พาคุณจิตตกหาก
ทำตามไม่ได้หรอกนะ แต่รับรองได้เลยว่ามันจะพาไปสู่ความเป็นไปได้
สารพัดที่ตอนนี้อยู่มองเห็นได้ชัดเจนกว่าที่เคย พร้อมขวามขำกาย
ที่ตอนนี้อาจจะคมหรือบิ่นก็ได้ ปล่อยใจให้สบาย แม้จะไม่พร้อม
อย่างที่คาดหวังไว้ ก็จงเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่คุณจะได้เจออีกมาก
อย่างผ่าเผย นี่แหละคือ “คุณค่า” ของมนุษย์ที่ไม่มีวันสมบูรณ์

howto

คำนิยม

‘เติมไปด้วยความเฉียบแหลมและการปลดปล่อยโลก
ผมอ่านรวดเดียวจบ นี่เป็นหนังสือเล่มสำคัญจริง ๆ เกี่ยวกับ
การเปิดใจรับความจริงและความเป็นจริง’

— คริส ฟาน ทัลเลเคน
ผู้เขียนหนังสือ *Ultra-Processed People*

‘เส้นทางซึ่งพาไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเองได้จริง’

— คาล นิวพอร์ต
ผู้เขียนหนังสือ *Slow Productivity*

‘เป็นหนังสือที่อ่านแล้วติดใจ ชวนให้เบิกบาน ถูกต้องแม่นยำ
และน่าสยใจ โลกเราคงจะดีกว่านี้และน่ากลัวน้อยกว่านี้
ถ้าหากใคร ๆ วางสิ่งที่ทำอยู่แล้วอ่านหนังสือเล่มนี้กันมากขึ้น’

— แคธี เรนต์เซนเบิร์ก
ผู้เขียนหนังสือ *How to Feel Better*

‘ให้พลังสดใหม่...หนังสือเล่มนี้ทั้งปลอบประโลมและท้าทาย
ตรงกับที่ยุคสมัยอันยากเย็นของเราต้องการเป๊ะ’

— แดเนียล เอช. ฟิงค์

ผู้เขียนหนังสือ *The Power of Regret*

‘โอลิเวอร์ เบิร์กแมน มีวิธีให้คำแนะนำ
เรื่องผลิิตภาพแบบคาดไม่ถึงที่สุด ๆ ตอนที่คุณต้องการพอดีเป๊ะ’

— มาร์ก แมนสัน

ผู้เขียนหนังสือ *The Subtle Art of Not Giving a F*ck*

คำแนะนำสำหรับหนังสือ *Four Thousand Weeks*
‘อ่านเล่มนี้แล้วตื่นขึ้นสู่วิถีคิดและใช้ชีวิตแบบใหม่’

— เอ็มมา แกนนอน

‘สก็ดทองคำได้ทุกประโยค’

— คริส อีแวนส์

ผู้จัดรายการ *The Chris Evans Show with The National Lottery*

‘การพยายามเป็นคนที่ดีกว่าที่ตัวคุณเป็นนั้น
ง่ายกว่าการเป็นคนแบบที่คุณเป็นอยู่’

— แมเรียน ภูัดแมน

‘ก่อนความตายมีชีวิตอยู่ใหม่ นั่นแหละคำถาม!’

— แอนโทนี เดอ เมลโล

สารบัญ

บทนำ

ชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบ

1

สัปดาห์ที่ 1

การมีความจำกัด

13

วันที่ 1

มันแย่กว่าที่คุณคิด

ว่าด้วยการเป็นอิสระจากการเอาชนะ

15

วันที่ 2

เรือคายัคกับเรือยอซ์ที่สุดหรู

ว่าด้วยการลงมือทำจริง ๆ

20

วันที่ 3

คุณแค่ต้องเผชิญผลที่ตามมา

ว่าด้วยราคาที่ต้องจ่าย

25

วันที่ 4

ต่อต้านหนี้ผลิตภาพ

ว่าด้วยพลังของ 'รายการที่ทำให้เสร็จ'

30

วันที่ 5

ข้อมูลท่วมท้น

ว่าด้วยศิลปะของการอ่านและไม่อ่าน

36

วันที่ 6

คุณจะใช้ใจทุกอย่างไม่ได้

ว่าด้วยการตั้งสติมั่นยามโลกวุ่นวาย

41

วันที่ 7

ปล่อยให้อนาคตเป็นเรื่องอนาคต

ว่าด้วยการข้ามสะพานเมื่อไปถึงสะพาน

47

สัปดาห์ที่ 2

ลงมือทำ

53

วันที่ 8

ค้นหาการตัดสินใจ

ว่าด้วยการเลือกเส้นทางลุยผ่านป่าดง

55

วันที่ 9

ทำให้เสร็จ

ว่าด้วยมนตร์ขลังของการทำเสร็จ 60

วันที่ 10

มองหาภารกิจของชีวิต

ว่าด้วยสิ่งที่เป็นจริงต้องการ 64

วันที่ 11

แค่ไปที่โรงเก็บของ

ว่าด้วยการผูกมิตรกับสิ่งที่คุ้นกลัว 69

วันที่ 12

กฎที่รับใช้ชีวิต

ว่าด้วยการทำแทบทุกวัน 74

วันที่ 13

สามชั่วโมง

ว่าด้วยการหาช่วงจดจ่อในความวุ่นวาย 79

วันที่ 14

ค่อย ๆ ทำให้ชอบปัญหา

ว่าด้วยการไม่เคยไปถึงช่วงที่ไร้ปัญหา 84

สัปดาห์ที่ 3

ปล่อยวาง

89

วันที่ 15

แล้วถ้านี้เป็นเรื่องง่ายละ

ว่าด้วยเสน่ห์ห้จอมปลอมของความพยายาม

91

วันที่ 16

กฎทองแบบย้อนกลับ

ว่าด้วยการไม่เป็นศัตรูที่ร้ายสุดของตัวเอง

97

วันที่ 17

อย่าขวางทางความกรุณา

ว่าด้วยความเปล่าประโยชน์ของ 'การเป็นคนที่ดีขึ้น'

103

วันที่ 18

ปล่อยให้ปัญหาของคนอื่นเป็นเรื่องของเขา

ว่าด้วยการใส่ใจแต่เรื่องของตัวเอง

107

วันที่ 19

ช่วงเวลาดี ๆ หรือเรื่องราวดี ๆ

ว่าด้วยด้านดีของสิ่งที่ไม่อาจคาดเดาได้

112

วันที่ 20

ตั้งเป้าหมายเชิงปริมาณ

ว่าด้วยการไล่ฝ้ายควบคุมคุณภาพในตัวคุณออก

118

วันที่ 21

การขัดจังหวะคืออะไร

ว่าด้วยความสำคัญของการยอมเสียสมาธิ

123

สัปดาห์ที่ 4

อยู่ตรงนั้น

129

วันที่ 22

เลิกทำดีกับตัวคุณในอนาคตมากไป

ว่าด้วยการอยู่ตรงนั้นตอนนี้เต็มตัว

131

วันที่ 23

เริ่มจากความปกติสุขอย่างไร

ว่าด้วยการจ่ายให้ตัวเองก่อน

137

วันที่ 24

ต้อนรับตามสภาพจริง

ว่าด้วยการค้นหาความเชื่อมโยงในข้อบกพร่อง

142

วันที่ 25

คุณเก็บกักชีวิตเอาไว้ไม่ได้

ว่าด้วยการปล่อยให้ชั่วขณะต่าง ๆ ผ่านเลย

148

วันที่ 26

เกินกว่าจะเข้าใจ

ว่าด้วยความสบายใจในสิ่งไม่แน่นอน 153

วันที่ 27

C'est fait par du monde (คนนี่แหละที่ทำ)

ว่าด้วยการลองทำ 159

วันที่ 28

อะไรสำคัญบ้าง

ว่าด้วยการหาเส้นทางของตัวเอง 164

บทตาม

ไปต่ออย่างไม่สมบูรณ์แบบ 170

คำขอบคุณ 174

อ่านเพิ่มเติม 176

ดัชนีความทุกข์ 180

เกี่ยวกับผู้เขียน 189

บทนำ

ชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบ

นี่คือหนังสือที่บอกว่าโลกจะเปิดกว้างได้ขนาดไหน เมื่อคุณยอมรับว่าคุณไม่มีวันจัดแจงชีวิตตัวเองได้ คือหนังสือที่บอกว่าคุณจะมีผลิตรายที่น่าอัศจรรย์เพียงใด เมื่อคุณเลิกพยายามอย่างเคร่งคร่งที่จะให้ตัวเองมีผลิตรายมากขึ้นเรื่อย ๆ และมันจะง่ายขึ้นมากแค่ไหนที่จะทำสิ่งกล้าหาญและสำคัญ ทันทีที่คุณยอมรับว่าคุณไม่มีเวลาพอจะทำสิ่งเหล่านั้นได้มากมายหลายอย่างนัก (ซึ่งพูดตรง ๆ คือคุณไม่จำเป็นต้องทำมันเลยสักอย่าง) นี่คือนหนังสือที่บอกว่าชีวิตน่าดึงดูดใจถึงขั้นจะวิเศษได้ขนาดไหน เมื่อคุณยอมรับว่าชีวิตนั้นแสนสั้นและคาดเดาไม่ได้เพียงใด บอกว่าคุณจะรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลงแค่ไหน เมื่อเลิกซ่อนข้อบกพร่องและความล้มเหลวของตัวเองจากสายตาคณอื่น และบอกว่า คุณจะรู้สึกอิสระขนาดไหน เมื่อเข้าใจว่าปัญหาที่ยากที่สุดในชีวิตคุณนั้นจะไม่มีวันคลี่คลายได้อย่างแท้จริง

พูดสั้น ๆ ก็คือ หนังสือเล่มนี้บอกว่าอะไรจะเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ทันทีที่คุณรู้ซึ่งว่าชีวิตในฐานะมนุษย์ซึ่งมีความจำกัดนั้นไม่ใช่ปัญหาที่คุณต้องพยายามแก้ ในยุคสมัยแห่งภาระงานและโอกาสที่ไม่จบสิ้น เมื่อต้องเผชิญอนาคตอันไม่อาจล่วงรู้ ท่ามกลางเพื่อนมนุษย์อื่น ๆ

ซึ่งต้องตั้งใจดำรงไว้ซึ่งบุคลิกลักษณะเฉพาะตัว เนื้อหา 28 บทในหนังสือเล่มนี้ตั้งใจเขียนให้เป็นแนวปฏิบัติที่แตกต่างออกไปในการลงมือทำสิ่งใด ๆ ในโลกนี้ ซึ่งผมเรียกว่า ‘แนวคิดแห่งความไม่สมบูรณ์แบบ’ (Imperfectionism) อันเป็นทัศนคติและกระตุนพลัง ซึ่งมีรากฐานมาจากการเชื่ออย่างแน่วแน่ว่าข้อจำกัดของคุณไม่ใช่อุปสรรคขัดขวางการดำรงชีวิตให้มีความหมาย ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณต้องใช้เวลาแต่ละวันดิ้นรนฟันฝ่าเพื่อผ่านไปให้ได้ ระหว่างเส้นทางไปสู่จุดหมายในจินตนาการที่ซึ่งคุณจะรู้สึกอิมเมได้ในที่สุด ตรงกันข้าม การยอมรับความจำกัดนั้น ๆ และเต็มใจก้าวเข้าหามันมากขึ้นต่างหาก คือวิถีที่ซึ่งคุณจะสร้างชีวิตที่มีสติมั่นคงขึ้น เป็นอิสระขึ้น สำเร็จมากขึ้น เชื่อมโยงกับสังคม และเปี่ยมเสน่ห์ยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงยามที่ผันผวนและเต็มไปด้วยความวิตกกังวลอย่างยุคสมัยนี้

ถ้าคุณตัดสินใจจะอ่านหนังสือเล่มนี้ตามจังหวะที่แนะนำ คืออ่านวันละหนึ่งบทหรือประมาณนั้น ผมก็หวังว่ามันจะทำหน้าที่เสมือนที่ ‘พักฟื้นใจ’ สืบลดาห์ระหว่างใช้ชีวิตประจำวัน เป็นวิถีใช้ชีวิตตามปรัชญานี้ ณ ขณะนี้จริง ๆ ซึ่งจะส่งผลให้คุณทำสิ่งที่สำคัญต่อตัวเองมากขึ้น แทนที่จะเพียงเก็บไว้ในความคิดเหมือนที่คุณทำกับระบบอื่น ซึ่งคุณกะว่าสักวันจะลองใช้ดูถ้าพอหาเวลาได้ ทำที่สุดแล้ว เราจะได้เห็นว่าความเชื่อหลักข้อหนึ่งของแนวคิดแห่งความไม่สมบูรณ์แบบก็คือวันที่เรื่องอื่น ๆ สารพัดจะ ‘หลีกทาง’ เพื่อให้คุณหันไปสร้างชีวิตที่มีความหมายและความสำเร็จอันเปี่ยมชีวิตชีวาได้ในตอนท้ายนั้นไม่มีทางมาถึง สำหรับมนุษย์ซึ่งมีความจำกัด เวลาที่จะทำอย่างนั้นได้คือเวลานี้เท่านั้น

ผมจึงหวังจากใจจริงว่าคุณจะพบว่าหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ แต่ขอบอกแบบตรงไปตรงมาเลยว่าที่จริงผมเขียนมาเพื่อตัวเอง

ตอนอายุยี่สิบปลายๆ ผมเริ่มทำงานเป็นนักเขียนสารคดีทั่วไป ที่หนังสือพิมพ์ *The Guardian* ในลอนดอน เมื่อไปถึงออฟฟิศตอนเช้า ผมจะได้รับมอบหมายหัวข้อที่เป็นข่าวดังในช่วงนั้น เช่น ฆาตกรรมของผู้ลี้ภัยซึ่งหลบหนีจากวิกฤติภูมิรัฐศาสตร์ที่กำลังเกิดขึ้น หรือทำให้อยู่ๆ คนถึงนิยมกินกรีนสมูทที่ขึ้นมา จากนั้นก็บ่นบทความบอกเล่าภาพรวมเรื่องนั้นโดยเขียนให้ดูฉลาดๆ ออกมา 2,000 คำภายในเวลา 17.00 น. ของวันเดียวกัน ประมาณ 1-2 ชั่วโมงก่อนเส้นตายบรรณาธิการจะเริ่มมาเดินวนแถวโต๊ะผม เคาะนิ้วแก้กระวนกระวาย แล้วเอ่ยปากสงสัยต่างๆ ว่าทำไมผมยังเขียนไม่เสร็จเสียที คำตอบ (ซึ่งไม่ต้องสงสัยเลยว่าผมบอกเขาไปหลายหนแล้ว) คือ การเขียนบทความยาว 2,000 คำในหัวข้อซึ่งคุณไม่เคยรู้มาก่อนเลยให้อ่านแล้วเหมือนฉลาดภายในเวลาเจ็ดชั่วโมงเป๊ะนั้น โดยเนื้อแท้เป็นงานที่ไม่ธรรมดา แต่ถึงอย่างนั้นก็ต้องเขียนไปจนเสร็จ วันเวลาที่ *The Guardian* สำหรับผมจึงมีแต่ความรู้สึกที่ตะเกียกตะกาย แข่งกับเวลา และต้องทุ่มพลังเขียนให้ไว ผมถึงจะมีโอกาสทำงานเสร็จทัน

จริงๆ เรื่องนี้จะโทษบรรณาธิการของผมก็ไม่ได้ ณ จุดนั้นในชีวิตผมคุ้นแล้วกับความรู้สึกที่ต้องคอยไล่ตามให้ทัน อันที่จริงประสบการณ์การเป็นผู้ใหญ่ของผมก็แทบไม่มีอะไรปกติธรรมดาไปกว่าความรู้สึกคลุ้มเครือว่าตัวเองทำงานไม่ทัน ต้องพยายามอย่างหนักเพื่อเขียนงานออกมาให้ได้ตามมาตรฐานขั้นต่ำ ถ้าไม่ยอมให้ความรู้สึกล้มเหลวอันคลุ้มเครือท่วมสมองตัวเอง บางครั้งผมก็รู้สึกคล้ายว่าผมแค่ต้องมียินยอมมากขึ้นอีกนิด บางคราวผมมั่นใจว่าคำตอบอยู่ที่การใช้ระบบใหม่จัดการกับภารกิจและเป้าหมายของตัวเอง ซึ่งผมว่าจะรีบทำตามทันทีที่เขียนบทความเรื่องสมูทให้พ้นทางได้ ผมตะลุมตะกลออ่านหนังสือแนวพัฒนาตัวเอง ลองฝึกสมาธิ และสำรวจแนวคิดสตอิก พลังกังวลมากขึ้นเล็กน้อยทุกครั้งทีที่พิสูจน์ได้ว่าเทคนิคใหม่นั้นใช้จบปัญหาไม่ได้ ระหว่างนั้นผมมีภาพฝัน

ที่ดูเหมือนใกล้เป็นจริงว่าสักวันจะ ‘ควบคุมอะไรๆ ได้เยี่ยม’ ซึ่ง ‘อะไรๆ’ นั้นก็หมายถึงอะไรก็ตามตั้งแต่สะสางอินบ็อกซ์ให้เกลี้ยงไปจนถึงคิดให้ออกว่าทำอะไรความสัมพันธ์ถึงจะอยู่ไปได้นานๆ เพื่อว่าชีวิตส่วนที่มีความหมายอย่างแท้จริง คือส่วนที่จริงจังจริงๆ จะเริ่มต้นได้เสียที

ตอนนั้นผมไม่รู้หรอก แต่ตอนนี้ผมรู้แล้วว่าผมไม่ได้รู้สึกแบบนี้ อยู่คนเดียว พูดตรงๆ คือไม่มีทางที่ผมจะรู้สึกไปคนเดียวแน่ เท่าที่ผมได้พูดคุยและเขียนอีเมลแลกเปลี่ยนกับใครๆ มาตั้งแต่ปี 2021 ซึ่งผมออกหนังสือที่เขียนถึงความท้าทายในการใช้เวลาให้ดี ก็ทำให้ผมเชื่อว่าความรู้สึกที่ว่ายควบคุมชีวิตไม่เยี่ยม และต้องทรมานมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อจะไม่ต้องถอยกลับไปไกลนะ ใครๆ ก็รู้สึกกันแทบทั้งนั้น คนหนุ่มสาวที่ผมพบเจอคุยกังวลกับการะในการจัดแจงชีวิตให้เป็นระเบียบ ส่วนพวกรุ่นใหญ่มักรู้ว่านั่นคือสิ่งที่ตัวเองอายุสี่ห้าสิบแล้วก็ยังจัดการไม่ได้และเริ่มสงสัยว่าจะมีวันทำได้ไหม ที่แน่ๆ คือเห็นชัดว่าการสร้างฐานะหรือสถานภาพสำเร็จไม่ได้ทำให้ปัญหานั้นหายไป ซึ่งก็เข้าใจได้ เนื่องจากในโลกสมัยใหม่ ความสำเร็จภายนอกมักเป็นผลที่ได้จากการเข้าไปพัวพันในเกมแข่งขันหนักกว่าคนอื่น ตามข้อสังเกตที่ผู้ประกอบการและนักลงทุนอย่างแอนดรูว์ วิลกินสัน กล่าวไว้ว่า ‘คนที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่เป็นพวกโรคจิตกังวลเกินได้ และคอยคุมตัวเองให้มีผลิตภาพ’

ความรู้สึกกังวลแบบที่พบมากที่สุดซึ่งผมพยายามชี้ให้ชัดไว้ตรงนี้ก็คือ ความยุ่งอันท่วมท้น รู้สึกมีเรื่องต้องทำมากเกินไปกว่าเวลาที่มี แต่รูปแบบอื่นๆ ก็มีเหมือนกัน กับบางคนก็เห็นได้จากการคิดว่าตัวเองไม่เก่งพอ (Imposter Syndrome) คือเชื่อว่าทุกคนต่างมีความเชี่ยวชาญระดับพื้นฐานกันทั้งนั้น แต่ตัวคุณไม่มี แล้วคุณก็จะไม่เลิกสงสัยตัวเองจนกว่าคุณจะเชี่ยวชาญได้เท่าคนอื่น นอกจากนี้ความกังวลยังผุดขึ้นมาผ่านความรู้สึกที่ว่า ตัวเองถอดรหัสความสัมพันธ์ใกล้ชิดไม่ได้ นั่นคือ

ในขณะที่เรามุ่งสร้างความสำเร็จทั้งหลายภายนอกในแต่ละวัน เรากลับมุ่งเน้นในความสลับซับซ้อนของการออกเดท การแต่งงาน หรือการเลี้ยงลูก สำหรับบางคน ความรู้สึกที่กำลังล้าหลังเกิดจากความเชื่อว่าตัวเองน่าจะจะต้องทำอะไรมากกว่านี้เพื่อรับมือกับวิกฤติ ระดับประเทศและระดับโลกที่เกิดขึ้นรอบตัว แต่กลับนึกไม่ออกเลยว่า ในฐานะปัจเจกบุคคล เขาจะทำอะไรได้บ้างเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง อย่างไรก็ตาม สิ่งซึ่งเชื่อมโยงเรื่องทั้งหมดนี้ไว้ก็คือแนวคิดที่ว่า โลกนี้ ยังคงมีวิถีการใช้ชีวิตบางแบบ แบบที่*ควบคุมสถานการณ์*ของการเป็นมนุษย์ในศตวรรษที่ 21 ได้ คุณเพียงยังไม่ค้นพบมัน และคุณจะไม่มีความผ่อนคลายกับชีวิตได้จนกว่าจะค้นพบมัน

ทว่าที่เลวร้ายที่สุดก็คือ ความพยายามในการแก้ปัญหาของเรา กลับดูเหมือนทำให้ปัญหายิ่งแย่งไปอีก ในหนังสือ*ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์ (Four Thousand Weeks)* ผมเรียกรูปแบบหนึ่งในนี้ว่า ‘กับดักประสิทธิภาพ’ โดยอธิบายแนวทางเมื่อคุณจัดการกับอะไรก็ตามที่บั่นเข้ามาได้ดีขึ้นและเร็วขึ้น ลงท้ายคุณมักจะยุ่งยิ่งกว่าเดิม เครียดยิ่งกว่าเดิม อีเมลนับเป็นตัวอย่างคลาสสิก คุณตั้งใจอย่างมากว่าจะแก้ปัญหาอีเมลล้น จึงตอบกลับทันทีให้มากขึ้น กระตุ้นให้ได้รับอีเมลที่ต้องตอบกลับเพิ่มอีก แถมเมื่อคุณขึ้นชื่อว่าขยันตอบอีเมล ชนิดไม่ธรรมดา คนที่คิดว่าน่าจะส่งอีเมลถึงคุณตั้งแต่แรกจึงมีมากขึ้น นอกจากนั้นเมื่อคุณ दिनรวจัดการไปเสียหมดทุกอย่าง วันเวลาของคุณก็จะเริ่มเต็มไปด้วยภารกิจที่ไม่ค่อยสำคัญ เพราะพอคุณเชื่อว่าต้องมีหนทางทำทุกอย่างได้ทั้งหมด ก็แปลว่าคุณเสี่ยงไม่ตัดสินใจเรื่องยากๆ ว่าอะไรกันแน่ที่คุ้มค่ากับการใช้เวลาอันจำกัด

แต่บทสนทนาต่างๆ ก็ช่วยให้ผมตระหนักถึงปัญหาหนึ่งซึ่งอยู่ลึกกว่านั้นด้วย นั่นคือดูเหมือนว่าวิถีความพากเพียรไม่จบสิ้นเพื่อที่เรา

จะควบคุมชีวิตตัวเองได้นั้น คุณเอาความรู้สึกที่มีชีวิตชีวาอันทำให้การใช้ชีวิตคุ้มค่าออกไป ยิ่งเวลาเลยผ่านไป มันก็ยิ่งสูญเสียสิ่งซึ่งฮาร์ตมุต โรซา นักทฤษฎีสังคม เรียกอย่างเร้าใจว่า 'ความก้องกังวาน' โลกดูซีดชา ในขณะที่เราใช้ความเพียรทั้งมวลมุ่งจะทำสิ่งต่างๆ ให้ได้มากขึ้น เรากลับรู้สึกว่าคุณมีความสามารถจะให้ได้มาซึ่งผลลัพธ์ที่อยากได้น้อยลง มันเป็นแบบนี้แม้แต่ตอนที่เราพยายามควบคุมอะไรๆ แล้วทำได้จริง คุณควบคุมตัวเองให้ทำสมาธิทุกวันได้สำเร็จแล้วอยู่ๆ ก็กลับรู้สึกว่าการทำงานแบบนั้นมันช่างน่าเบื่อจนจะแย่ หรือคุณจัดแจงนัดคืนออกเดทกับคู่ครองได้แล้ว เพราะใครๆ ก็บอกว่าวิธีนั้นจะช่วยให้ฟรีกไม่อดดับ แต่ทั้งหมดกลับทำให้คุณทั้งคู่เกร็งจัดจนเหมือนถูกชะตาสาปให้ทะเลาะกัน ลงท้ายค่าคินนันด้วยความรู้สึกล้มเหลว สมัยที่ผมเป็นพวก 'บ้าผลิตภาพ' ผมอ่านแฮร์ริเตอร์บบใหม่บางอย่างมาให้ออกแบบชีวิตตัวเองตลอด แล้วตอนผมดาวน์โหลดแอปที่ต้องใช้หรือซื้อเครื่องเขียนที่จำเป็น ผมจะรู้สึกตื่นเต้นจนอาจจะลืมนิดว่าตัวเองจะได้เริ่มทำสิ่งที่สำคัญมาก! ครั้นแล้วอีกแค่วันสองวันตารางเวลาใหม่นั้นก็ดูจะจัดซีดไร้ชีวิตชีวา กลายเป็นรายการภาระอีกอย่างที่ผมต้องทำไปแบบซังกะตาย แล้วผมก็พบว่าตัวเองนึกขำใจโมโหใ้อีกรอบที่อดดีมาบางการให้ผมใช้เวลาของตัวเองในลักษณะนี้ แม้ว่าใ้อีกรอบนั้นจะคือตัวผมเองก็ตาม

เหล่านี้คือตัวอย่างที่ต้องยอมรับว่าเล็กน้อย แต่การสูญเสียชีวิตชีวาที่ว่านี้ก็ช่วยอธิบายการแพร่ระบาดของสภาวะหมดไฟ ซึ่งไม่ใช่แค่การหมดเรี่ยวแรง หากคือความรู้สึกว่างานอันเกิดจากการเคี่ยวกรำคล้ายตัวเองเป็นเครื่องจักรให้ทำมากขึ้น ๆ หลายต่อหลายปีโดยไม่เคยรู้สึกว่าได้มากพอ ชีวิตทางการเมืองสมัยใหม่ซึ่งเต็มไปด้วยโทสะและมีลักษณะการสมคบคิดยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ นั้นอาจถูกมองว่าเป็นความพยายามอย่างสิ้นหวังของผู้คนซึ่งโหยหา

ความก่อกังววนในชีวิต เพื่อให้ตัวเองได้รู้สึกอะไรบ้าง

ปัญหาสำคัญตามที่โรซาวาไว้ก็คือ แรงผลักดันของชีวิตสมัยใหม่คือแนวคิดซึ่งเข้าใจผิดกันอย่างร้ายกาจว่า เราควรและสามารถจะควบคุมความเป็นจริงให้มากขึ้น และเข้าใจไปว่าความสบายใจและความสำเร็จเกิดจากการที่เราควบคุมความเป็นจริงได้อย่างเต็มที่กว่าเดิม เราจึงรู้สึกว่โลกคือสารพัดสิ่งที่เราจะต้องควบคุม เรียนรู้ หรือเอาชนะอย่างไม่สิ้นสุด เราตั้งต้นกวาดล้างอีเมลในอินบ็อกซ์ พิชิตกองหนังสือที่ต้องอ่าน หรือจัดระเบียบตารางเวลาของตัวเอง เราพยายามคุมระดับความพิถีพิถันของร่างกายหรือสมาธิจดจ่อให้เหมาะสม และรู้สึกคาใจอยู่เสมอว่าควรเพิ่มทักษะการเลี้ยงลูกให้ดีกว่านี้ เก่งเรื่องการเงินส่วนตัวหรือเข้าใจเหตุการณ์โลกได้ดี (ต่อให้เราชื่นชมตัวเองในบางเรื่อง เช่น เห็นมิตรภาพสำคัญว่าการหาเงิน เราก็ยังอาจทำด้วยใจที่เล็งผลเลิศเคียวเชียวตัวเองให้คบหาเพื่อนเยอะขึ้น หรือหมั่นติดต่อกับเพื่อนฝูงมากขึ้น คือพยายามควบคุมชีวิตทางสังคมของเรามากขึ้นนั่นเอง) วัฒนธรรมเองก็ส่งเสริมหลักการเน้นควบคุมแบบนี้ในหลายด้าน ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีก็ดูเหมือนว่าจะช่วยให้คุณสยบภาระงานของตัวเองได้ในที่สุด ตอนผมเขียนหนังสือเล่มนี้อยู่ ผู้ช่วยเสมือนจริงซึ่งทำงานด้วยปัญญาประดิษฐ์ก็กำลังช่วยให้เป็นแบบนั้น ขณะที่เศรษฐกิจซึ่งแข่งขันกันสูงลิ่วก็ยิ่งทำให้รู้สึกว่จำเป็นต้องทำเช่นนั้นมากขึ้น เพียงเพื่อจะพุงคุณให้ลอยคอพ้นน้ำ

ถึงอย่างนั้น ประสบการณ์ที่เจอทุกวันบวกับการตรึกตรองเชิงปรัชญาซึ่งมีมาหลายศตวรรษยืนยันความจริงที่ว่ ชีวิตที่อึมเฒและบรรลุความสำเร็จ*ไม่ใช่* เรื่องของการพยายามควบคุมมากขึ้น ไม่ใช่การต้องทำให้อะไรว่แน่นอนขึ้น คาคเดาได้มากขึ้นจนคุณพ่อนคลายได้ในที่สุด การแข่งขันฟุตบอลน่าตื่นเต้นเพราะคุณ*ไม่รู้ว่*ทีมไหนจะชนะ

การศึกษาวิชาการแขนงหนึ่งดึงดูดใจมาก เพราะคุณยังเข้าใจมันได้ไม่หมด ความสำเร็จสำคัญๆ มักเกี่ยวพันกับการเปิดโอกาสให้โชคที่ได้มาอย่างไม่คาดฝัน การคว้าโอกาสซึ่งไม่อยู่ในแผน หรือการลุยไปตามแรงจูงใจที่ผุดขึ้นฉับพลันโดยไม่คาดคิด ความปลื้มปิติที่ได้จากคนอื่นหรือความประทับใจในวิทัศน์หรืองานศิลปะไม่เห็นต้องอาศัยการควบคุมอะไร ขณะเดียวกันก็เห็นได้ชัดว่าชีวิตที่ดีไม่ใช่การละความหวังว่าเราอาจกำหนดความเป็นจริงได้ไปเสียหมด ชีวิตที่ดีคือเรื่องของการกล้าทำ กล้าสร้างสรรค์ และสร้างผลกระทบ โดยไม่มีวาระแอบแฝงว่าจะบรรลุการควบคุมได้ดังใจ ความก้องกังวานของชีวิตเป็นเรื่องของการตอบแทน คุณลงมือทำอะไรต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเริ่มต้นธุรกิจ จัดแคมเปญ ออกไปสำรวจธรรมชาติ ส่งอีเมลแจ้งเรื่องกิจกรรมทางสังคม แล้วรอดูว่าโลกตอบสนองอย่างไร

ไม่น่าแปลกใจที่เราหลายคนใช้เวลามากมายในชีวิตพยายามผลักดันตัวเองขึ้นไปอยู่ในจุดที่สามารถควบคุมความเป็นจริงที่ถ้าไม่คุมไว้ก็ดูจะจัดการไม่ได้และทำให้รู้สึกท่วมท้นเกินไป ไม่อย่างนั้นจะมีวิธีอื่นอีกหรือที่จะรับมือสารพัดสิ่งที่ต้องทำ ไล่ตามความทะยานอยากไม่ใช่วิธีที่เก็บถนอมไว้ ลองทำตัวเป็นพ่อแม่หรือเป็นคู่ที่เข้าท่า และทำหน้าที่ส่วนเล็กๆ ของคุณในฐานะพลเมืองโลกซึ่งอยู่ในสภาพวิกฤติ แต่ไม่ได้ผลหรอก ชีวิตจะยิ่งขยับเข้าใกล้การเป็นภาระอันน่าเบื่อโดดเดี่ยว และมักน่าโมโห เป็นอะไรที่ต้องอดทนเพื่อจะไปให้ถึงช่วงเวลาที่ดีขึ้น ซึ่งดูเหมือนจะไม่มีวันมาถึงเลย

Meditations for Mortals คือความพยายามของผมเพื่อจะเริ่มทำไปจากจุดที่แนวคิดสายจัดระเบียบชีวิตให้ควบคุมทุกอย่างได้นั้นล้มเหลวมาก่อน ผมเลือกมุ่งหน้าไปสู่สิ่งที่มีความหมายและมีผลิภาพมากกว่า ที่สำคัญยังสนุกกว่าด้วย (เนื้อหาในบทต่างๆ ได้รับอิทธิพล

อย่างยิ่งจากจดหมายข่าว *The Imperfectionist* ของผม รวมทั้งจากผู้อ่านมากมายที่กรุณาเขียนตอบมา) แทนการหล่อเลี้ยงภาพฝันว่าสักวันจะควบคุมทุกอย่างได้ หนังสือเล่มนี้ยอมรับความจริงว่าคุณจะไม่มีวัน ควบคุมทุกอย่างได้หรอก เริ่มจากมุมมองที่ว่า คุณจะไม่มีทางมั่นใจในอนาคตได้อย่างเต็มที่ หรือเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ว่าอะไรกระตุ้นให้คนอื่นทำอย่างที่เขาทำ และยอมรับว่าจะมีสิ่งต่างๆ ให้ทำมากเกินไปเสมอ

นี่ไม่ใช่เพราะคุณเป็นคนขี้แพ้ขาดวินัย หรือเพราะคุณยังไม่ได้ อ่านหนังสือขายดีเล่มที่ไซ้ ซึ่งเผย ‘ศาสตร์น่าอัศจรรย์’ แห่งผลิตภาพ ความเป็นผู้นำ การเป็นพ่อแม่ หรือสิ่งอื่นใด ๆ แต่เป็นเพราะการเป็นมนุษย์ที่มีความจำกัดนั้นหมายถึง การไม่มีทางบรรลุถึงความมั่นใจหรือการควบคุมในรูปแบบซึ่งหลายคนรู้สึกว่าเป็นเงื่อนไขของความปกติสุข มันแค่แปลว่ารายการสิ่งอันควรค่าต่าง ๆ ซึ่งโดยหลักการแล้วคุณควรใช้เวลาไปทำนั้น จะยาวกว่ารายการสิ่งที่คุณมีเวลาทำจริง ๆ ไปมากเสมอ แค่แปลว่าคุณจะรู้สึกเปราะบางเสมอต่อภัยอันตรายอันคาดไม่ถึง หรือต่ออารมณ์ทุกข์ และคุณจะไม่มีความมั่นใจเต็มที่ในการควบคุมการใช้เวลาของตัวเอง ไม่ว่าเหล่ายูทูปเบอร์วัยยี่สิบต้น ๆ ซึ่งไม่มีลูก จะพูดถึงกิจวัตรยามเช้าอันเลิศเลออย่างไรก็ตาม

แนวคิดแห่งความไม่สมบูรณ์แบบคือทัศนคติซึ่งเข้าใจว่าเป็นเรื่องดี ไซ้ว่าการเผชิญกับความจำกัดจะไม่เจ็บปวด (เพราะอย่างนั้น การแสวงหาอำนาจควบคุมถึงได้ล่อใจนัก) การเผชิญหน้าขีดจำกัดอันไม่อาจต่อรองหมายถึงคุณต้องยอมรับว่าชีวิตพัวพันกับสิ่งที่เลือกยาก และสละทิ้งยาก ยอมรับว่าเป็นไปได้เสมอที่จะเสียใจ ที่จะทำให้คนอื่นผิดหวัง และสิ่งที่คุณสร้างเอาไว้ในโลกจะไม่มีอะไรตรงตามมาตรฐานสมบูรณ์แบบในหัวคุณเลย แต่ความจริงพวกนี้เอง คือสิ่งที่ปลดปล่อย

คุณให้ลงมือทำและประสบกับความก้องกังวาน เมื่อไรที่คุณยอมวางมือหยุดดิ้นรนจะทำทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งดิ้นรนไปก็ไม่ชนะ เมื่อนั้นคุณก็จะสามารถทุ่มเทเวลาและความใส่ใจอันจำกัดให้กับสิ่งที่สำคัญจริงๆ เมื่อไรที่คุณไม่เรียกร้องความสมบูรณ์แบบจากงานที่คุณสร้างสรรค์จากความสัมพันธ์ของคุณ หรือจากสิ่งอื่นใดอีกต่อไป เมื่อนั้นคุณก็เป็นอิสระที่จะพุ่งเข้าหามันอย่างมีพลัง และเมื่อไรที่คุณเลิกคิดว่าความปกติสุขหรือคุณค่าของตัวเองขึ้นอยู่กับ การบรรลุถึงภาวะควบคุมทุกอย่างได้ ซึ่งมนุษย์เราไม่มีทางพบเจอ เมื่อนั้นคุณจะเริ่มรู้สึกมีสติมั่นคงและสนุกกับชีวิตได้ ณ เวลานี้ ซึ่งเป็นเวลาเดียวที่จะทำเช่นนั้นได้

หนังสือเล่มนี้ยังพยายามแก้ปัญหาซึ่งทำให้ผมไม่สบายใจมานานปี เกี่ยวกับหนังสือต่างๆ ที่อวดอ้างว่าอ่านแล้วจะช่วยให้ผู้คนได้ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายหรือมีผลิตภาพมากขึ้น เล่มที่แย่ที่สุดก็แค่แนะนำให้ทำตามขั้นตอนไล่ไปเป็นแถว ซึ่งแทบไม่เคยใช้ได้ผล เพราะมันเพิกเฉยต่อการเดินทางภายในที่ผู้เขียนต้องประสบเพื่อไปถึงขั้นตอนนั้นๆ (ก็ถ้าตัวผู้เขียนเอง เคยต้องต่อสู้กับอะไรอย่างเช่นรากเหง้าทางอารมณ์ซึ่งต่อต้านการจัดระเบียบ คุณจะไปคาดหวังผลลัพธ์โดยเพียงแค่ทำตามรายการคำแนะนำที่เขาไล่เรียงไว้ทำไม) เล่มที่ดีหนอยก็เสนอให้ปรับเปลี่ยนมุมมอง ปรับเปลี่ยนความเข้าใจ ซึ่งตามมาด้วยวิธีปฏิบัติที่ต่างไปจากเดิม แต่การเปลี่ยนมุมมองก็จืดจางไปไวจนชวนให้หดหู่ ทุกอย่างดูเหมือนจะดีขึ้นได้ไม่กี่วัน จากนั้นแรงเหวี่ยงท่วมท้นจากวิถีเดิมๆ ที่เคยทำก็กลับมาอ้างสิทธิ์ยืนยันตัวตนอยู่ดี

เป้าหมายของผมจึงอยู่ที่อยากให้อะไรก็ตามที่คุณอ่านจากเล่มนี้แล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์ซึมลึกลงใต้ผิวหนัง ผั่งลึกลงในกระดูก ให้คงอยู่ถาวร การที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้อย่างไรอย่างไรย่อมเป็นข้อเท็จจริงหนึ่งในบรรดามหาศาสตร์ซึ่งผมเองก็ไม่อาจควบคุมได้ ซึ่งคุณจะทำมัน

เหมือนอ่านเล่มอื่นๆ ก็ได้ แต่ผมอยากชวนให้คุณอ่านไล่ไปวันละบทตามลำดับ อ่านให้ตลอดทั้งสัปดาห์ซึ่งผมตั้งใจเขียนให้ต่อยอดกันไปดังนี้ สัปดาห์ที่ 1 เคารพความจริงเรื่องความจำกัดของชีวิต สัปดาห์ที่ 2 กล้าลงมือทำอย่างไม่ต้องสมบูรณ์แบบ สัปดาห์ที่ 3 หลีกทางให้ตัวเองลงมือทำ และสุดท้ายในสัปดาห์ที่ 4 ใช้ชีวิตให้เต็มที่ยิ่งขึ้นในปัจจุบัน ไม่ใช่รอไว้ทีหลัง

ที่บอกว่าเรื่องนี้เป็นแค่การ ‘พักฟื้นใจ’ นั้น ผมตั้งใจนำเสนอให้คุณมองมันว่า ทุกๆ วันจะได้หวนกลับไปหาที่หลบภัยเชิงอุปมา ณ มุมเงียบสงบในสมองคุณ ที่ซึ่งคุณจะสามารถปล่อยให้ความคิดใหม่ก่อรูปร่างขึ้นได้โดยไม่จำเป็นต้องกดปุ่มหยุดชีวิตส่วนที่เหลือ แต่ให้มันยังดำเนินอยู่ในฉากหลังขณะที่คุณผ่านวันนั้นไป เนื้อหาบทต่างๆ กล่าวถึงทั้งการปรับเปลี่ยนมุมมองและเทคนิคที่ปฏิบัติได้จริง ซึ่งผมหวังว่าอาจมีอะไรสักอย่างที่คุณได้สร้างการเปลี่ยนแปลงที่เล็กน้อยแต่หนักแน่น ในวิธีที่คุณใช้ชีวิตตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมงหลังได้อ่าน นั่นแหละคือสิ่งที่ทำให้การเปลี่ยนแปลงลงคงทน มาจากประสบการณ์ของผมซึ่งเป็นพิดแบ็กจริง ๆ จากการทำอะไรๆ แตกต่างจากเดิมในชีวิตจริง

ที่แน่ ๆ คือ ถ้าหนังสือเล่มนี้ได้ผลตามที่ว่า ผมก็ได้แต่หวังให้คุณผู้อ่านทำเช่นนั้นอย่างไม่สมบูรณ์แบบ พุดให้เกี้ยวโยกกันไปก็คือผมขอแนะนำว่าอย่าพยายามจดจำทุกอย่างที่อ่านจนเกินไป หรือบังคับตัวเองให้เอาไปปฏิบัติ ขอให้เชื่อมั่นว่า ถ้าอะไรสักอย่างโดนใจ มันจะติดค้างไปเองได้ตลอดทั้งวัน นี่ไม่ใช่หนังสือที่จะรับรองว่าหากคุณทำตามเนื้อหาในเล่มได้อย่างสมบูรณ์แบบ คุณจะมึ่ระบบในอุดมคติเอาไว้ใช้ดำเนินชีวิต ความจำกัดของชีวิตมนุษย์รับประกันได้เลยว่าวันนั้นไม่มีทางมาถึง และนั่นคือเหตุผลที่คุณควรดำเนินเข้าสู่ชีวิตนี้อย่างสุดใจ เดียวนี้เลย

สัปดาห์ที่ 1

การมีความจำกัด

‘ถ้าคุณพบตัวเองหลงอยู่ในป่า ก็ช่างหัวมันสิ สร้างบ้านเลย ‘อ้อ ผมหลงทางมา แต่ตอนนี้ผมอาศัยอยู่ที่นี่ละ! ผมแก้ไขสถานการณ์ตัวเองได้ดีขึ้นอย่างขั้นสุดเลย!’

— มิตช์ เฮดเบิร์ก

วันที่ 1

มันแย่กว่าที่คุณคิด ว่าด้วยการเป็นอิสระจากการเอาชนะ

‘อะไรที่เป็นจริงก็ย่อมจริงอยู่แล้ว การยอมรับว่าสิ่งนั้นจริงไม่ได้ทำให้มันแย่ลง การไม่เปิดเผยสิ่งนั้นไม่ได้ทำให้มันหายไป และเนื่องจากมันจริง จึงเป็นสิ่งที่อยู่ตรงนั้น เพื่อให้เรามีปฏิสัมพันธ์ด้วยได้ สิ่งใดไม่จริงไม่ได้มีไว้ให้ใช้ชีวิตผ่าน ผู้คนทนรับสิ่งที่ป็นจริงได้ เพราะเขาอดทนกับมันอยู่ก่อนแล้ว’

— ยูจีน เกนดลิน

อย่างก้าวซึ่งให้อิสระ ให้พลัง และให้ผลิตภาพสูงสุดเท่าที่คุณทำได้ ถ้าหากคุณอยากใช้เวลาบนโลกใบนี้ทำสิ่งที่สำคัญกับตัวเองมากขึ้น ก็คือหัดเข้าใจว่าชีวิตมนุษย์ที่มีความจำกัด ทั้งเวลาอันจำกัดและการควบคุมเวลานั้นได้อย่างจำกัด มันช่างแย่กว่าที่คุณคิดไว้มากจริงๆ ความจริงคือมันแยเกินจะหวังอะไรได้เลย คุณยอมรับจักเมฆหมอกของอารมณ์ห่อเหี่ยวซึ่งบางทีก็แผ่คลุมลงมา อาจเป็นยามที่คุณตื่นขึ้นกลางดึกตอนตีสาม หรือท้ายๆ วันพฤหัสบดีที่เหนื่อยล้าจากการทำงาน ในยามที่ดูเหมือนไม่ว่าอย่างไร ชีวิตซึ่งคุณเคยวาดหวังไว้

ให้ตัวเองคงไม่มีวันเกิดขึ้นได้ มนตรวิเศษจะเริ่มต้นเมื่อคุณเข้าใจแล้วว่า มันไม่มีทาง เกิดขึ้นได้จริง ๆ

จริงอยู่ที่ผมมักโดนกล่าวหาว่าเป็นพวกชอบทำลายความสุขของคนอื่น ผมจึงควรอธิบายว่าทำไมถึงไม่ใช่เรื่องที่น่าหดหู่เลยสักนิด

ลองเริ่มพิจารณาจากสถานการณ์ที่เราคุ้นเคยกันดีในปัจจุบัน นั่นคือความรู้สึกท้อแท้ เพราะมีรายการสิ่งที่ต้องทำยาวเหยียด คุณคิดว่าปัญหาคือคุณมีสิ่งที่ต้องทำมากเกินไป และมีเวลาไม่พอจะทำทั้งหมดนั้น คุณเลยได้แต่หวังจะบริหารจัดการเวลาด้วยประสิทธิภาพอันเหลือเชื่อ ระดมพลังงานสำรองพิเศษมาใช้ ปิดกั้นสิ่งรบกวนทั้งหลาย แล้วลุยไปเรื่อย ๆ จนจบไม่ว่าด้วยวิธีใดก็ตาม เอาเข้าจริงสถานการณ์ของคุณแย่ยิ่งกว่าที่คิดอีก เพราะความจริงก็คืออะไรต่าง ๆ ที่โดนป้อนเข้ามาให้รู้สึกเหมือนว่าจำเป็นต้องทำจริง ๆ นั้น นอกจากจะเยาะแยะแล้ว สำคัญที่สุดคือยังมีอยู่ไม่จำกัด การจะทำให้ได้ทั้งหมดนั้นจึงไม่ใช่แค่ยากมาก มันเป็นไปได้เลยต่างหาก

แต่ตรงนี้แหละที่น่าสนใจ เพราะการปรับเปลี่ยนสำคัญทางจิตวิทยาจะเกิดขึ้น เมื่อคุณตระหนักว่าการดิ้นรนต่อสู้ซึ่งคุณมองว่ายากมากนั้นที่จริงแล้วเป็นไปได้เลย บางอย่างในใจจะคลายลงเหมือนตอนติดอยู่ในพายุฝนโดยไม่มีร่ม สุดท้ายคุณก็เลิกพยายามอย่างไ้ผลที่จะรักษาเนื้อตัวให้แห้ง ยอมรับสภาพเปียกโชกไปเลย เอาเถอะ มันก็เป็นแบบนี้แหละ เมื่อคุณเห็นแล้วว่าเป็นเรื่องหนีไม่พ้นแน่ ๆ ที่คุณจะได้แค่เศษเสี้ยวของบรรดาสิ่งซึ่งคุณอาจอยากทำในโลกอุดมคติ ความกังวลก็จะลดลง แล้วความเต็มใจจะทำในสิ่งที่คุณทำได้จริงก็จะผุดขึ้นใหม่ ไม่ใช่ว่าอยู่ ๆ ชีวิตจะงายดายขึ้นทันที อันนี้แล้วแต่สถานการณ์ของตัวเอง การทำงานบางงานไปอาจเกิดผลสะท้อนกลับร้ายแรงก็ได้ แต่ถ้าหากการทำทุกอย่างซึ่งคุณถูกเรียกร้อง

ให้ทำหรือที่คุณเรียกร้องให้ตัวเองทำเป็นไปไม่ได้จริง ๆ มันก็ยอมเป็นไปไม่ได้นั่นแหละ และมีแต่การเผชิญหน้ากับความจริงเท่านั้นที่จะช่วยได้ จากนั้นพอคุณเผชิญหน้ากับความเป็นจริงตรง ๆ แล้วคุณก็จะลงมือทำโดยไม่มัวตั้งความหวังว่า ที่ทำไปนั้นอาจพาคุณไปสู่ผลิตภาพสมบูรณ์แบบในอนาคตที่ใฝ่ฝัน แต่แค่ทำเพราะสิ่งนั้น ๆ คุ่มค่าจะทำ

ความยุ่งไม่น่าใช่ปัญหาใหญ่ของคุณแน่ ปัญหาคงเป็นเพราะคุณเป็นพวกฝักใฝ่ความสมบูรณ์แบบผู้ทรนใจในการพยายามจะผลิตงานให้ได้ตรงตามมาตรฐานของตัวเองเป๊ะ ๆ แต่สถานการณ์นั้นแยกว่าที่คุณคิดอีกเหมือนกัน เพราะความจริงก็คือไม่มีงานไหนหรอกที่คุณทำขึ้นมาแล้วจะได้มาตรฐานสมบูรณ์แบบพร้อมตรึงใจ แล้วโรคคิดว่าตัวเองไม่เก่งพอละ คุณอาจเชื่อว่าตัวเองต้องมีประสบการณ์หรือคุณสมบัติมากขึ้นเพื่อจะได้มั่นใจว่าทัดเทียมคนอื่น แต่ความจริงคือต่อให้คนที่มีคุณสมบัติและประสบการณ์มาก ๆ ก็ยังรู้สึกว่บ่อยครั้งต้องขายผ้าเอาหน้ารอด และถ้าหากคุณจะทำส่วนของตัวเองให้เกิดประโยชน์ต่อโลกก็คงต้องทำในภาวะที่รู้สึกไม่พร้อม ส่วนปัญหาเรื่องความสัมพันธ์นะหรือ นั่นก็นั่นกว่าที่คิดเช่นกัน มันอาจจะจริงที่ว่าคุณแต่งงานกับคนที่ไม่ใช่ หรือว่าคุณต้องรับการบำบัดเป็นปี ๆ แต่มันก็จริงเหมือนกันแหละว่า คนสองคนซึ่งต่างมีข้อบกพร่องและความจำกัดมาใช้ชีวิตและพัฒนาตัวเองไปด้วยกัน ก็ย่อมหนีไม่พ้นที่จะยั่วโมโหกัน เพราะไปสะกิดโดนปัญหาฝังใจของอีกฝ่าย (พวกที่อ้างว่าไม่เคยเจอปัญหาทำนองนั้นเลยสิน่าสงสัย)

อาจารย์เซนชาวอังกฤษผู้ลวงลับ โชน จิยู-เคนเนตต์ หรือชื่อเดิมคือ เพ็กกี้ เคนเนตต์ มีวิธีแจ่มชัดที่ใช้สอนให้จับความรู้สึกปล่อยวางข้างใน อันเกิดจากการเข้าใจจริงจังว่า ความจำกัดของ

มนุษย์เราควบคุมไม่ได้เพียงใด เธอชอบบอกว่าการสอนของเธอไม่ได้เป็นการทำให้ภาระของลูกศิษย์เบาลง แต่สอนให้เห็นว่ามันช่างแสนหนักจนเขาหรือเธอต้องวางลงต่างหาก การทำให้ภาระของใครสักคนเบาลง กล่าวเชิงเปรียบเทียบก็คือการสนับสนุนให้เขาเชื่อว่าถ้าพยายามมากพอก็อาจเอาชนะความลำบากนั้นได้ เชื่อว่าเขาอาจเจอวิธีช่วยให้รู้สึกเหมือนเขาทำได้ดีพอหรือเก่งพอ หรือว่าเรื่องความล้มพันทันนั้นแสนง่ายดาย หรืออื่นๆ ทำนองนั้น ส่วนความเข้าใจเบื้องต้นของเคนเน็ตต์ก็คือ จะเป็นการปรานีและมีประสิทธิภาพยิ่งกว่าที่จะทำให้ภาระของเขาหนักขึ้น สอนให้เขารู้ว่าสถานการณ์ที่เจอหนักหนาแก้ไขไม่ได้ อันเป็นการอนุญาตให้เขายอมหยุดดิ้นรนเสียที

แล้วไงต่อล่ะ แล้วคุณจะทำอะไรต่อไป แต่คุณก็ยังทำสำเร็จมากขึ้นและเพลินใจมากขึ้นระหว่างทางด้วย เพราะคุณไม่ต้องมัววุ่นวายปฏิเสธความเป็นจริงอันกลืนไม่เข้าคายไม่ออกของตัวเองอีกต่อไป ไม่ว่าโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม จุดนี้เองที่คุณจะเข้าสู่ภาวะศักดิ์สิทธิ์ซึ่งนักเขียนนามชาซา ซาปิน เรียกว่า ‘เล่นอยู่ในซากหักพัง’

ซาปินเล่าว่า ในช่วงวัยยี่สิบเขาเคยคิดว่าความสำเร็จของชีวิตคือเป็นนักเขียนนิยายชื่อดังระดับเดียวกับเดวิด ฟอสเตอร์ วอลเลซ เมื่อนั้นไม่ยกเกิดขึ้น คือเมื่อภาพฝันอันหมกมุ่นกับความสมบูรณ์แบบนั้นปะทะกับข้อจำกัดในโลกจริงของเขาเอง ซาปินก็พบว่าเขารู้สึกเป็นอิสระอย่างคาดไม่ถึง ความล้มเหลวซึ่งเขาพร่ำบอกตัวเองว่าไม่มีทางยอมให้เกิดขึ้น ที่จริงก็เกิดขึ้น แล้วมันก็ไม่ได้ทำลายเขา บัดนี้เขามีอิสระที่จะเป็นนักเขียนอย่างที่ตัวเองเป็นได้แท้จริง ซาปินเขียนบรรยายว่าเมื่อการเผชิญหน้ากับความจำกัดในลักษณะนี้เกิดขึ้น ‘สภาวะล้ำค่าของการดำรงอยู่ก็จะบังเกิด...คุณไม่ได้มองว่าภูมิทัศน์รอบตัวเป็นสิ่งต้องเปลี่ยน แค่มองเห็นเป็นเพียงลานทิ้งขยะตามที่มันเป็น จากนั้น

คุณก็มองไปรอบๆ บอกตัวเองว่า เอาละ จริงๆ ที่ตรงนี้คืออะไรกันแน่ ถ้าหากฉันไม่โกหกตัวเองไม่หยุดหย่อนว่าสักวันมันจะเป็นอะไรได้' สิ่งที่มาพร้อมกันนี้คือความเข้าใจต้องแท้ว่า คุณก็ดำเนินชีวิตต่อไปเถอะ เข้าใจว่าเพราะ คุณไม่มีวันสร้างผลงานที่สมบูรณ์แบบได้แน่ๆ คุณจึงควรทำงานให้สุดฝีมือต่อไป และเข้าใจว่าเป็นเพราะ ความสัมพันธ์ใกล้ชิดมันซับซ้อนเกินกว่าที่คุณจะประคองให้ราบรื่นอยู่ได้ตลอด คุณจึงควรปักใจกับใครสักคนไปซะ แล้วดูชีวิว่าจะเกิดอะไรขึ้น รับประกันอะไรไม่ได้เลย ยกเว้นรับรองได้ว่าถ้าไม่ใช้ชีวิตให้เต็มที่ ก็มีแต่ต้องทรมานใจแน่นอน

เพราะสุดท้ายแล้ว ปัญหาของเราไม่เคยเป็นเรื่องที่ว่า เรายังไม่พบวิธีที่ถูกต้องในการควบคุมชีวิตหรือรู้สึกปลอดภัยจากชีวิต ปัญหาที่แท้จริงคือการจินตนาการว่าอะไรแบบนั้นมันเป็นไปได้ตั้งแต่แรก สำหรับมนุษย์มีความจำกัด ซึ่งท้ายสุดแล้วก็พบว่าตัวเองหนีไม่พ้นต้องอยู่ในชีวิต ด้วยความจำกัดสารพัด และความรู้สึกถูกบีบอยู่ในวงจรแคบและไม่มีทางหนีได้ (อย่างที่เมล ไวต์สแมน อาจารย์เซนอีกท่านสรุปว่า 'ความทุกข์ของเราคือเชื่อว่ามีทางออก') จนเมื่อคุณยอมรับว่าสถานการณ์ของคุณแย่กว่าที่คิดไว้ คุณก็ไม่ต้องใช้ชีวิตในท่าเตรียมลงจุกเงินตลอดเวลา โดยหวังว่าจะมีใครสักคนป้องกันไม่ให้เครื่องบินตกได้ คุณเข้าใจดีว่าเครื่องบินตกไปแล้ว (สำหรับตัวคุณ เครื่องบินตกตอนที่คุณเกิดนั่นแหละ) คุณติดอยู่บนเกาะร้าง ไม่เหลืออะไรให้ประทังชีวิตนอกจากอาหารค้างในเครื่องบิน และไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากใช้ชีวิตอยู่กับพวกที่รอดมาด้วยกันให้ดีที่สุด

ใช่แล้ว คุณอยู่ตรงนี้แหละ พวกเราทุกคนก็อยู่กันตรงนี้แล้วที่...มีเรื่องอะไรดีๆ ให้คุณเอาเวลาไปทำได้บ้างละ

วันที่ 2

เรือคายัคกับเรือยอชต์สุดหรู ว่าด้วยการลงมือทำจริง ๆ

‘สิ่งซึ่งดูเหมือนก้าวที่พลาดก็เป็นเพียงก้าวถัดไป’

— แอกเนส มาร์ติน

ถึงจุดนี้ หากเป็นหนังสือที่เขียนถึงการทำความเข้าใจว่าอะไรสำคัญ
คุณคงเริ่มคิดว่าจะเจอระบบบางอย่าง

จะว่าไปผมเองก็เป็นแบบนี้มาตลอด เวลาหยิบงานเขียนซึ่งให้
คำมั่นสัญญาว่าจะช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จหรือมีความหมาย
มากขึ้น ผมมักจะข้ามช่วงต้น ๆ เล่มไปอ่านตรงส่วนที่ผู้เขียนแจจแจง
ระบบที่นำไปสู่ความสำเร็จแท้จริงของเขาหรือเธอไว้เป็นขั้นเป็นตอน
เมื่อคุณหวังจะเปลี่ยนชีวิตตัวเอง แทบไม่มีอะไรดึงดูดใจมากไปกว่า
ระบบใหม่ที่จะช่วยให้คุณทำได้ แต่ความดึงดูดใจนั้นก็อาจพาคุณ
หลงทางได้เช่นกัน แทบไม่มีใครอยากฟังคำตอบแท้จริงของคำถามที่ว่า
จะใช้เวลาอันจำกัดทำอะไรที่สำคัญต่อตัวคุณได้อย่างไร ซึ่งไม่ต้องใช้
ระบบใดๆ เลย คำตอบคือคุณแค่ลงมือทำสิ่งนั้น เลือกบางอย่างที่คุณ
ใส่ใจจริงๆ แล้วลงมือทำ อย่างน้อยก็สักสองสามนาที สักสิบห้านาที
ก็ได้ คุณทำมันสักหน่อย ทำวันนี้เลย ง่ายแค่นั้นเอง โชคร้ายคือ

สำหรับหลาย ๆ คน นี่กลับเป็นหนึ่งในสิ่งที่ยากที่สุดในโลก

ไม่ใช่ว่าระบบสำหรับทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จนั้น *ไม่ดี* (กฎเกณฑ์เพื่อใช้สร้างผลผลิตอันเปี่ยมด้วยความหมายก็มีบทบาท ซึ่งเราจะกลับมาพูดถึงมันในภายหลัง) เพียงแต่ระบบไม่ใช่สาระสำคัญ สาระสำคัญซึ่งกว่าผมจะเข้าใจก็ใช้เวลาไปหลายปีคือ การสร้างความยินดีเต็มที่ที่จะทำบางอย่างทันที ณ ตรงนี้และตอนนี้ โดยไม่ต้องสนใจว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของระบบ นิสัย หรือกิจวัตรใดๆ หาก你不ให้ความสำคัญกับทักษะของการลงมือทำทันที คุณก็เสี่ยงจะตกหลุมพรางอันแยบยล นั่นคือลงท้ายคุณจะหันไปทำงานที่ไม่จำเป็น และร้ายกว่านั้นคือได้ผลลัพธ์ตรงข้ามกับความตั้งใจ อันจะทำให้คุณกลายเป็นคนประเภทที่ทำแต่อะไรพร่ำๆ นั้น

ปัญหาที่ผมกล่าวถึงจะเกิดขึ้นในทำนองนี้ สมมติว่าคุณต้องการความสงบและความกระฉับกระเฉงใจซึ่งคุณเชื่อว่าจะได้จากการฝึกสมาธิ คุณจึงตัดสินใจจะเป็นนักทำสมาธิ คุณซื้อหนังสือว่าด้วยการเปลี่ยนนิสัย อ่านดูคร่าว ๆ แล้วเริ่มหาวิธีที่ดีที่สุดที่จะฝึกสมาธิ ให้ติดเป็นนิสัย คุณสั่งซื้อเบาะสำหรับนั่งสมาธิ อาจไปไกลถึงขั้นนั่งลงทำสมาธิด้วยซ้ำ แต่แล้วบางอย่างก็ดูผิดเพี้ยนไป อาจจะเป็นความใหญ่โตของโครงการ ‘เป็นนักทำสมาธิ’ นั่นคือทำสมาธิทุกวัน ไปตลอดทั้งชีวิตที่เหลือ ทำให้คุณเริ่มหวั่นใจ คุณจึงตัดสินใจเลื่อนงานนี้ทั้งหมดออกไปเป็นช่วงอื่นในอนาคตข้างหน้า ตอนที่คุณคาดหวังว่าตัวเองจะมีทั้งพลังงานและเวลามากกว่าตอนนี้ หรือบางทีความแปลกใหม่ของการได้ฝึกสมาธิอาจทำให้คุณตื่นเตนยินดีจนกระทั่งผ่านไปสักหนึ่งหรือสองสัปดาห์ ความจำเจอย่างกรายเข้ามา เกิดเป็นความรู้สึกผิดหวังเหลือทนจนคุณโยนผ้ายอมแพ้

สิ่งที่คุณควรทำแทนก็คือ สัมผัสโครงการ ‘เป็นนักทำสมาธิ’ ให้หมด แล้วตั้งใจเพียงแค่นั่งลงฝึกสมาธิ สักครั้งหนึ่ง เพียงห้านาที

ยังมีปัญหาทำนองนี้ในอีกรูปแบบหนึ่งที่ควรกล่าวถึง นั่นคือ การพยายามเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนอีกแบบ ซึ่งเป็นทางหลบเลี่ยงโดยไม่รู้ตัวที่จะไม่ลงมือทำในสิ่งที่ต้องทำจริง ๆ สมมติคุณอยากเริ่มทำธุรกิจสักอย่าง แต่ก็ยังหวั่นใจกับหนทางข้างหน้า วิธีไหนที่จะช่วยให้ไม่ต้องลงมือทำได้ดีไปกว่าเปลี่ยนมันให้เป็นโครงการระยะยาวล่ะ แบบนั้นคุณก็จะได้ใช้เวลาเป็นเดือน ๆ หาข้อมูลบ้าง จัดระดมความคิดบ้าง และลอกเลียนกิจวัตรประจำวันของผู้ประกอบการสักรายซึ่งคุณยึดเป็นไอดอล ครบครันทั้งการตื่นนอนตอนตีห้า ‘ดื่มน้ำมาก ๆ’ ... แล้วคุณก็ไม่ต้องทำโครงการที่น่ากลัวนั้นอีกเลย

สองภาพที่จะช่วยให้เข้าใจปัญหาตรงนี้ได้อย่างกระจ่างชัดคือ ภาพเรือคายัคกับเรือยอร์ชสุดหรู หากเปรียบเทียบกับชีวิตมนุษย์ การดำรงอยู่ของเราก็คือการพายเรือคายัคลำเล็กนั่งได้คนเดียว ล่องตามสายน้ำแห่งกาลเวลาไปสู่ความตาย ซึ่งหนีไม่พ้น แต่ก็คาดเดาไม่ได้ เป็นสถานการณ์อันน่าตื่นเต้น แต่นับว่าเปราะบางอย่างยิ่งด้วย คุณต้องพึ่งพาความปรานีของกระแสน้ำ และที่คุณทำได้ก็มีเพียงต้องตื่นตัวอยู่ตลอด คุณเรือให้ดีที่สุด ตอบสนองต่ออะไรก็ตามที่เกิดขึ้น ในแต่ละชั่วขณะอย่างชาญฉลาดและสง่างาม มาร์ติน ไฮเด็กเกอร์ นักปรัชญาชาวเยอรมัน อธิบายสภาวะของเรื่องนี้ด้วยคำว่า *Geworfenheit* หรือ ‘ถูกจับโยน’ คำนี้ให้ความรู้สึกประดักประเดิด เหมาะกับสภาพคลื่นไม่เข้าคายไม่ออก เพียงแค่เกิดมาเป็นคน ก็เปรียบเสมือนการถูกจับโยนเข้าสู่เวลาและสถานที่ซึ่งคุณไม่ได้เลือก มีบุคลิกลักษณะที่คุณไม่ได้เลือก โดยมีเวลาไหลผ่านอยู่ข้างใต้คุณ ไปนาทีแล้วนาทีเล่า ไม่ว่าคุณจะชอบหรือไม่ก็ตาม

ชีวิตก็เป็น แบบนั้นเอง แต่ไม่ใช่แบบที่เราอยากให้เป็น เราต้องการความรู้สึกที่ว่าตัวเองควบคุมอะไรๆ ได้มากกว่านี้ แทนที่จะต้องนั่งพ่ายเรือคายัค เราอยากรู้สึกเหมือนเป็นกัปตันเรือยอร์ชต์สลุทมากกว่า สงบนิ่ง มีอำนาจ ตั้งโปรแกรมเส้นทางที่เราอยากไปได้ คอมพิวเตอร์เรือ แล้วนั่งสบายๆ ดูทุกอย่างดำเนินไปบนเก้าอี้หมุนบุหนังนุ่มหนาในห้องควบคุมเรืออันเงียบสงบ ระบบและแผนพัฒนาตนเอง รวมถึง 'โครงการระยะยาว' ล้วนป้อนภาพฝันนี้ ทำให้คุณฝันกลางวันไปว่าคุณอยู่บนเรือยอร์ชต์สลุท ควบคุมสวาทัดสิ่งที่สำรวจได้ และจินตนาการว่าจะรู้สึกยอดเยี่ยมแค่ไหนเมื่อไปถึงจุดหมาย ตรงกันข้าม การลงมือทำหนึ่งสิ่งที่มีความหมายในวันนี้ แค่นั่งลงทำสมาธิ แค่วิเคราะห์โดยไม่กี่ย่อหน้า แค่อ้างอิงกับลูกอย่างเต็มที่ ล้วนเป็นสิ่งที่ต้องแลกกับความรู้สึกว่าทุกอย่างควบคุมได้ หมายความว่า คุณไม่อาจรู้ล่วงหน้าว่าตัวเองจะทำออกมาดีหรือไม่ (แน่ใจได้เลยว่าคุณจะทำได้ไม่สมบูรณ์แบบ) หรือลงท้ายคุณก็จะกลายเป็นคนประเภททำแต่อะไรพรคินั้นตลอดไปหรือเปล่า มันจึงเป็นการทำไปตามโชคชะตา อันหมายถึงคุณต้องเผชิญความจริงว่าคุณนั่งพ่ายเรือคายัคอยู่ตลอด ไม่มีวันได้คุมเรือยอร์ชต์สลุท

ความท้าทายนี้จึงเรียบง่าย แม้จะทำให้หลายคนทรมานใจเช่นกัน อะไรคือหนึ่งสิ่งซึ่งคุณสามารถทำได้ในวันนี้ หรืออย่างช้าสุดก็พรุ่งนี้ ถ้าคุณอ่านบทนี้ตอนกลางคืน ที่จะถือเป็นการใช้ส่วนหนึ่งของเวลาอันจำกัดได้ดีพอ และคุณจะได้ตั้งใจทำจริงๆ (อย่าเผลอสงสัยว่าควรทำอะไรถึงจะดีที่สุด นั่นคือความคิดแบบคุมเรือยอร์ชต์สลุท อันเกิดจากความปรารถนาจะรู้สึกมั่นใจว่าคุณอยู่บนเส้นทางที่ใช่) เพราะความย้อนแย้งก็คือ การลงมือทำบางอย่างทันทีในวันนี้ แค่นั่งเรือคายัคที่คุณพ่ายอยู่ผาสายน้ำไปข้างหน้าอีกไม่กี่นิ้ว เป็นเพียงวิธีเดียวที่คุณจะกลายเป็นคนประเภทที่ทำอะไรแบบนั้นได้สม่ำเสมอ มิฉะนั้น

คุณก็จะเป็นแค่คนจำพวกที่ใช้ชีวิตแบบคอยวาดแผนการว่าต่อไปตัวเองจะเปลี่ยนเป็นคนอีกแบบได้อย่างไร เชื่อผมเถอะ ผมเคยผ่านมันมาแล้ว บางครั้งการทำแบบนี้อาจทำให้คนอื่นชื่นชมคุณ เพราะจากภายนอกดูคล้ายกับว่าคุณมุ่งมั่นอยู่กับการปรับปรุงตัว แต่มันไม่ใช่เรื่องเดียวกันเลย

ดังนั้นคุณแค่ต้องลงมือทำ ลึกครั้งหนึ่ง โดยไม่มีหลักประกันว่าคุณจะได้ทำอย่างนั้นอีกครั้งใหม่ แต่แล้วคุณอาจจะพบว่าวันถัดมาหรืออีกสองสามวันจากนั้น คุณได้ทำซ้ำอีกครั้งจริงๆ และอาจทำแล้วทำอีก กระทั่งกว่าจะรู้ตัว คุณก็ได้สร้างสิ่งพิเศษสุดขึ้นมาแล้ว ไม่ใช่ระบบหรือกิจวัตรที่ต้องใช้พลังงานผลักดัน แต่คือ**การปฏิบัติ**ที่เกิดขึ้นเองไม่ว่าจะเขียนหนังสือ ผูกสมาธิ รับฟังลูกของคุณ หรือสร้างธุรกิจบางสิ่งที่คุณทำอาจไม่ใช่เพื่อจะเป็นคนที่ดีขึ้น แต่มันอาจส่งผลอย่างนั้นด้วย แต่เพราะสิ่งซึ่งคุณทำให้เกิดขึ้นจริง ท่ามกลางกระแสน้ำเชี่ยวตรงนี้ ควรค่าจะทำให้เป็นจริงในตัวมันเอง

ในยุคที่เราต่างหมกมุ่นจัดระเบียบชีวิตกันจนเหมือนเครื่องจักร
การพยายามทำทุกอย่างให้สมบูรณ์แบบกลายเป็นสิ่งที่โหมความสูง ความสำเร็จ
และความหมายไปจากเราโดยไม่รู้ตัว

OLIVER BURKEMAN ผู้เขียนหนังสือขายดีอย่าง *ชีวิตเรามีแค่สี่พันสัปดาห์*
จะมาชวนให้คุณเปิดใจรับ “ความไม่สมบูรณ์แบบ” ยืนหยัดต่อความจำกัดของชีวิต
และให้ความสำคัญกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ผ่านบทเรียน 28 วัน
ที่ออกแบบมาให้คุณค่อยๆ ปลดปล่อยตัวเองออกจากกับดักของการควบคุม
และค้นพบความสุขจากการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

สัปดาห์แรก : เผชิญหน้ากับความจริงของความจำกัดในชีวิต

สัปดาห์ที่สอง : เรียนรู้ที่จะลงมือทำอย่างไม่สมบูรณ์แบบ

สัปดาห์ที่สาม : เปิดทางให้ตัวเองได้เริ่มต้นสิ่งที่สำคัญ

สัปดาห์สุดท้าย : ใช้ชีวิตให้เต็มที่ในแบบที่เป็นจริง

หนังสือเล่มนี้มอบมุมมองใหม่ ๆ พร้อมเทคนิคด้วยภาษาที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย
ให้คุณได้เริ่มต้นชีวิตที่มีความหมายและอิสระมากขึ้นตั้งแต่วันนี้
โดยไม่ต้องรอให้ทุกอย่างสมบูรณ์แบบก่อนแล้วถึงจะค่อยเริ่มต้น

ปล่อยมือจากอะไรที่คุณควบคุมไม่ได้

แล้วใช้ชีวิตในแบบที่คุณเป็นได้จริงๆ ตั้งแต่วันนี้เลยเถอะ

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง

ISBN 978-616-18-7693-7



9 786161 876937

Cover Design: Nuchcha Praphin